



学会放下焦虑

专注于当下的美好

那晚和女儿聊天，我偶然发现，她朋友圈的签名不知何时换成了：去码头整点薯条。

看到这签名，去年初冬我们在洱海码头喂海鸥的场景浮现眼前。一群群海鸥围绕在游客身旁，争抢着游客手中的薯条，人与海鸥和谐相处的画面，温馨而美好。出于好奇，我问女儿：“签名改成这个，有啥特别含义吗？”她没直接回答，而是给我发了一幅漫画。画面中，两只海鸥正在对话，一只问：“我们该飞向哪儿？”另一只答：“我打算去码头整点薯条。”提问的海鸥又说：“你没懂我的意思，我是说咱们一辈子的终极目标，活着到底是为了啥？”对方依旧回道：“去码头整点薯条。”……

女儿说，刚到国外留学时，她压力很大，想太多未来的事，晚上常常失眠，做事也没法集中精力。后来慢慢想通了，与其为不确定的未来焦虑内耗，不如做好眼前该做的事。就像漫画里的海鸥，看似憨直而幽默的对话，却无意间道出了生活的真谛——生命的意义除了有遥远的远方，也在于眼前的每一个瞬间。

眼下，很多人每天都被各种目标裹挟着：买房、升职……一个个目标如沉重的大山。即便实现了，快乐往往稍纵即逝，新的忧虑又会扑来。在这样的生活压力面前，女儿看到漫画里的海鸥，她的所思所悟让我想到了苏东坡。东坡一生跌宕起伏，先后被贬至黄州、惠州、儋州，一个地方比一个地方偏远，环境也愈发艰苦恶劣，但他始终保持着豁达乐观的心态，将每一段艰难的日子都过得有滋有味。在黄州，他开荒种地，自号“东坡居士”，留下了《赤壁赋》等佳作，相传还发明了美味的“东坡肉”；在惠州，他深入百姓生活，推广农业，写出“日啖荔枝三百颗”的诗句，享受着家庭的温暖；在儋州，他开办学堂，教化民众，写下“九死南荒吾不恨”，坚持学术研究。临终前两个月，东坡回首一生，感慨万千，写下“问汝平生功业，黄州惠州儋州”——正是这些不可替代的生命体验塑造了东坡，也成就了东坡。

这漫画中的海鸥，专注于眼前的姿态，难怪能让今天的年轻人找到共鸣。生命的意义，不在于奔赴某个既定的终点，而在于认真对待每一段旅程。林清玄先生曾说：“一个人活在今天，只要把今天的地扫干净、把今天的心扫干净就行了，因为明天有明天的心和明天的落叶。”学会放下焦虑，专注于当下的美好。人生的智慧，或许藏在“去码头整点薯条”这样的简单瞬间里。

侯淑荷 来源：人民日报

烟火人间的重庆故事

——读周宏翔《当燃》

“燃”，是一个光明炽热、噼啪作响的妙字，带着一股肆意青春的劲头。自少年时代坚持写作至今，青年作家周宏翔读者众多，在同龄人中担得起“燃”字。他笔下热气腾腾的重庆故事以《当燃》为名，自是承载了一份意有所指的期许。

期许之一，便是于人生起伏跌宕处起笔，“燃”起人间烟火。《当燃》中，程斐然、钟盼扬、方晓棠三位重庆女青年各有各的难处，来自家庭与职场的挑战此起彼伏，可书中的她们喜怒哀乐不言弃、关关难过关过关，创业打造“当燃鸡”电商品牌，以鼓舞人心的“燃”对抗消极内耗的“难”。跟随周宏翔的笔触，我们一路潇潇洒洒，穿越洪崖洞、跨越滨江路，品味人生百味，体验醇厚真情，与三位女性以《当燃》为媒，相识为友、彼此激励、休戚与共，参与故事的同时也点燃自己的内心。当书中角色各自奔赴书页的终点，我们也积攒起继续启程的力量。

从文学中获得心灵能量，是阅读的一大幸事。然而，不少人有这样的感觉，当下青年写作其实不太“燃”。《扬子江文学评论》开设的“青年写作的问题与方法”栏目中，批评家刘大先以《青年写作与整体语境问题》一文，注意到当下写作中常常出现早衰、早熟、拒绝成熟这三种青年形象。学者房伟则在《当下青年写作的“四种症候”及其反思》中，点明当代青年写作存在“围栏症”“恐大症”“浮游症”“封闭症”四种症候。这些评论家无疑都注意到了当下青年写作的价值取向问题。青年写作如何“燃”起来，《当燃》提供了一些启示。

“燃”得长久而热烈，需要积累足够的可燃物作为支撑。一些青年写作者总会限于阅历，对生活细节缺乏体察，造成笔下人物干瘪、对话尴尬。为

获取灵感，有人尝试拼凑情节动人的新闻报道，改写道听途说的奇闻轶事，却无法具备真正的“文学性”。虚构能力不足，造成了故事素材的浪费。《当燃》的创作缘起，却是十分生活化、颇具人情味的。一次与故乡重庆的女性友人们闲谈后，周宏翔感知到当代女性的独立自强。在征得对方同意后，他将观察到的友人际遇发在微博与大众讨论，越来越多的留言汇聚起来自五湖四海青年人的共鸣，一部浓缩山城重庆烟火人间故事的作品，就这么轰轰烈烈地“燃”了起来。创作的起点若无发自内心的真情实感，过程若无细致入微的耐心观察，青年写作者笔下便难产生引人入胜的佳作。

“燃”，是一种笔下带风的青春感和少年气。当下，一些青年写作者中意灰暗的调子，缺乏昂扬的生命激情。《当燃》中的人物或是风风火火、敢爱敢恨，或是跌跌撞撞、愈挫愈勇，呈现出一种高能量、反内卷的“燃”。周宏翔以男性身份探索女性视角下的人物塑造，以超越性别的少年意气，于虚实之间为故事注入热辣滚烫的生命力。尤其令我印象深刻的，是程斐然与刘女士这对感情“别扭”的母女创业的历程，她们从互相较劲到释怀和解，点点滴滴透露出两代心怀梦想的人逐渐适应但又不妥协的青春之旅。刘女士作为一位反传统的母亲，进一步丰富了青年作家笔下的中年女性形象。呈现这样无关年龄却关乎心灵的“燃”，需要写作者本身常怀一颗少年之心，在精进技艺、增长阅历的同时，始终与读者同行于文学的青春路上。

“燃”，是一种从笔尖到心间的温度，需要以不同方式守护和传递。《当燃》中众多人物带着重庆方言的嬉笑怒骂，令读者不自觉地被带入其中，感受到人物情绪的微妙变化，这离不开

周宏翔作为当地人对语言的反复打磨。在表现地方性的同时，作者的写作又是开阔的。当下的青年写作者，很多虽是文学的原住民，却是离开故乡的“异乡人”。青春与岁月、故乡和他乡、梦想与现状……一路从重庆到上海再到北京生活的周宏翔，将不同城市的烟火气和人情味，从心头汇至笔尖，一字一句构筑出多重身份的“异乡人”，与各色读者心中的图景重叠。世上一切那么远又那么近的命运交织，如同重庆起伏错落的街道里拥挤的人潮。青年形象的多样性，正是作者的追求。

“燃”的形态见仁见智，却应是青年写作者追求的价值。周宏翔在创作谈中提到，“我一向认为，写作者应该有记录当下并写好当下的职责，虽然并非易事，但不该辜负手中的笔。”我们有理由相信，若笔下当“燃”，则创作者永远青春。

来源：中国青年网

